

# 《孕产妇饮食与食品安全》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509132234

## 编辑推荐

孕前产后14个月的饮食细则

孕产期25种症状的食疗方法

128种食材的选购、烹饪方法

6大类食品化学污染的规避方法

15副Q版漫画增加阅读乐趣

“好孕吃出来”

——孕前及孕产期膳食营养细则

“食物是\*好的医药”

——孕产期各种症状的食疗

“合理饮食是健康的基石”

——孕产期营养课堂

“选好才能吃好”

——孕产期食品安全及常用食材的选择

“要想吃得好，厨房很重要”

——为孕妈妈打造多功能整洁厨房

“孕妈妈现在担负着孕育、分娩的重任，将来则担当着全家人营养师的角色，因此确有必要学习一下营养学及食品安全、食材选磁方面的知识。目前有关孕产期营养的书种类繁多，但孕产期食品安全方面的书籍还不多见，本书正是针对这一需要而编写的，免去了准父母查找资料的麻烦。”

——编者

## 内容简介

在孕期、产后，如何科学饮食，吃饱、吃好，为宝宝一生的身体和智力打好基础，是大家关心的话题。《孕产妇饮食与食品安全》正是从这一需要出发，第1~2章阐述了孕前、孕期及产后的饮食细则及各种症状的食疗；第3章讲述了与怀孕、分娩和婴儿养育密切相关的营养学知识；第4章讲述了孕妈妈应该了解的食品安全常识以及常见家用食材的选择；第5章论述了厨房日常的清洁、整理工作及如何合理烹调食物，并推荐了适合孕妈妈使用的厨房小家电。

《孕产妇饮食与食品安全》信息量大，涵盖了孕产期饮食的各个方面，语言通俗易懂，配有多幅幽默诙谐的插图，是一本不可多得的孕产期科普读物，因此推荐给即将或者正在孕育生命的年轻父母们。

## 目录

## 第一章 “好‘孕’吃出来——孕前及孕产期膳食营养细则

### 第一节 孕前饮食，调养体质

### 第二节 孕期饮食，搭建“房屋”

### 第三节 产后饮食，一人吃两人补

## 第二章 “食物是最好的医药——孕产期各种症状的食疗

### 第一节 孕期食疗

### 第二节 产后食疗

## 第三章 “合理饮食是健康的基石——孕产期营养课堂

### 第一节 孕妈妈掌握营养知识的必要性

### 第二节 热量与营养素

### 第三节 控制饮食中有害的微量元素

### 第四节 孕期基础营养知识

## 第四章 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择

### 第一节 食品安全有多重要

### 第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识

### 第三节 超市生活，安全第一

### 第四节 孕产期健康食品的选购

## 第五章 要想吃得好，厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房

### 第一节 保持厨房清洁

### 第二节 不要让冰箱变成垃圾箱

### 第三节 合理烹调食物

### 第四节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)